

令和7年3月 予定献立表

墨田区立豊川中学校

| 日      | 献立名           | 牛乳          | 主に体の組織をつくる   |                     | 主に体の調子を整える          |                               | 主にエネルギーになる          |              | 1食分<br>の<br>栄養<br>成分<br>量<br>相当量 |
|--------|---------------|-------------|--------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|--------------|----------------------------------|
|        |               |             | 1群           | 2群                  | 3群                  | 4群                            | 5群                  | 6群           |                                  |
| 3月     | ちらし寿司         |             | 高野豆腐,えび      | きざみのり               | 人参                  | れんこん,干椎茸,かんぴょう,枝豆             | 米,もち麦,上白糖           |              | 827 kcal                         |
|        | あんかけ卵焼き       |             | 鶏肉,豆腐,鶏卵     |                     | 人参,みつば              | 玉ねぎ,枝豆,えのき                    | 上白糖                 | 油            | 23.3 g                           |
|        | すまし汁          |             |              |                     | 人参,小松菜              | 大根                            | 生麩                  |              | 454 mg                           |
|        | いちごミルクゼリー     |             |              | 粉寒天,牛乳,練乳           |                     | レモン                           | いちごジャム,でんぷん         |              | 3.3 g                            |
| 4火     | ★きなこ揚げパン      |             | きな粉          |                     |                     |                               | コッパパン,グラニュー糖        | あげ油          | 836 kcal                         |
|        | ★牛スネだしのポトフ    |             | 牛すね肉,豚肉      |                     | 人参,ブロッコリー           | セロリ,玉ねぎ,大根,キャベツ               | 小麦粉,じゃが芋            | オリーブ油        | 41.7 g                           |
|        | ★ポテトサラダ       |             |              |                     | 人参                  | コーン缶,きゅうり                     | じゃが芋,上白糖            | サラダ油,エッグケアマヨ | 332 mg                           |
|        |               |             |              |                     |                     |                               |                     | 2.8 g        |                                  |
| 5水     | ごはん           |             |              |                     |                     |                               | 米                   |              | 773 kcal                         |
|        | ★さばの塩焼焼き      |             | さば           |                     |                     | 大根                            | でんぷん                |              | 26.4 g                           |
|        | ひじき豆          |             | 大豆,油揚げ       | ひじき                 | 人参,さやいんげん           |                               | 上白糖                 |              | 344 mg                           |
|        | 豚汁            |             | 豚肉,焼き豆腐,みそ   |                     | 人参                  | ごぼう,大根,しめじ,ねぎ                 | こんにゃく,じゃが芋          |              | 2.7 g                            |
| 6木     | ★ほぐしチャーシューつけ麺 |             | 豚肉,粉かつお      | 煮干し,焼きのり            | わけぎ                 | ねぎ,しょうが,にんにく,めんま,もやし          | 中華麺,水あめ,上白糖         | サラダ油         | 832 kcal                         |
|        | あさりのカリッとサラダ   |             | あさり          |                     | 人参                  | 大根,きゅうり,しょうが,ねぎ,にんにく          | でんぷん,上白糖            | あげ油,ごま油      | 26.1 g                           |
|        | デコボン          |             |              |                     |                     | デコボン                          |                     |              | 333 mg                           |
|        |               |             |              |                     |                     |                               |                     | 4.2 g        |                                  |
| 7金     | ★ハヤシライス       |             | 牛肉           | 無糖練乳                | トマトジュース,トマト缶        | にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム     | 米,もち麦,小麦粉           | バター          | 855 kcal                         |
|        | ビーンズサラダ       |             | 大豆           |                     | 人参                  | きゅうり,コーン缶,レモン                 | でんぷん,さつまいも,上白糖,はちみつ | あげ油,オリーブ油    | 28.3 g                           |
|        | ★フルーツポンチ      |             |              | 寒天                  |                     | もも缶,みかん缶,パイナップル缶              | 上白糖                 |              | 307 mg                           |
|        |               |             |              |                     |                     |                               |                     | 2.2 g        |                                  |
| 10月    | ごはん           |             |              |                     |                     |                               | 米                   |              | 763 kcal                         |
|        | ★ハンバーグ        |             | 豚ひき肉,牛ひき肉,鶏卵 | 牛乳                  |                     | 玉ねぎ                           | パン粉                 | 油            | 29.1 g                           |
|        | 野菜ソテー         |             |              |                     | 人参,さやいんげん           |                               |                     | バター          | 352 mg                           |
|        | みそ汁           |             | 豆腐,油揚げ,みそ    | わかめ                 |                     | ねぎ                            |                     |              | 2.6 g                            |
| 11火    | ★カレーライス       |             | 豚肉           | ヨーグルト               | 人参,トマト缶             | にんにく,しょうが,りんご,玉ねぎ             | 米,もち麦,小麦粉           | バター          | 910 kcal                         |
|        | ★ツナサラダ        |             | ツナ缶          |                     | 人参                  | キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,大根              | 上白糖                 | なたね油         | 27.8 g                           |
|        | ★アップルクラムブル    |             |              |                     |                     | りんご                           | 小麦粉,グラニュー糖          | 食塩不使用バター     | 311 mg                           |
|        |               |             |              |                     |                     |                               |                     | 2.5 g        |                                  |
| 12水    | ごはん           |             |              |                     |                     |                               | 米                   |              | 785 kcal                         |
|        | ★ぶり大根         |             |              | ぶり                  |                     | しょうが,大根                       | 上白糖                 |              | 24.6 g                           |
|        | 豚汁            |             | 豚肉,豆腐,みそ     |                     | 人参                  | ごぼう,大根,しめじ,ねぎ                 | こんにゃく,じゃが芋          |              | 311 mg                           |
|        | ★りんご          |             |              |                     |                     | りんご                           |                     |              | 2.5 g                            |
| 13木    | ★米粉パン         |             |              |                     |                     |                               | 米粉パン                |              | 816 kcal                         |
|        | ★ポテトグラタン      |             | 鶏肉           | 脱脂粉乳,牛乳,生クリーム,ピザチーズ | 人参                  | 玉ねぎ,マッシュルーム,コーン缶              | じゃが芋,パン粉            | 油,バター        | 39.3 g                           |
|        | ★バリバリサラダ      |             |              |                     | 小松菜,人参              | キャベツ,ねぎ,にんにく                  | ワタンの皮,上白糖           | あげ油,ごま油      | 526 mg                           |
|        |               |             |              |                     |                     |                               |                     | 3.5 g        |                                  |
| 14金    | ★みそラーメン       |             | みそ,豚肉        | 煮干し粉                | 人参,にら               | ねぎ,しょうが,にんにく,玉ねぎ,干椎茸,はくさい,もやし | 中華麺                 | サラダ油,ラード     | 740 kcal                         |
|        | 小魚のからあげ       |             |              | きびなご                |                     | しょうが,にんにく                     | でんぷん,米粉             | あげ油          | 23.1 g                           |
|        | 春雨サラダ         |             |              |                     | 人参                  | もやし,きゅうり,ねぎ,にんにく              | 緑豆はるさめ,上白糖          | ごま油          | 575 mg                           |
|        |               |             |              |                     |                     |                               |                     | 4.4 g        |                                  |
| 17月    | ★フレンチトースト     |             | 鶏卵           | 牛乳,練乳               |                     |                               | 食パン,上白糖             | バター          | 823 kcal                         |
|        | ★チリコンカン       |             | 豚ひき肉,大豆      |                     | 人参,トマト缶             | にんにく,セロリ,玉ねぎ                  | 小麦粉                 | オリーブ油,バター    | 37.9 g                           |
|        | ★じゃが芋のハニーサラダ  |             |              |                     | 人参                  | きゅうり,キャベツ                     | じゃが芋,はちみつ           | あげ油,サラダ油     | 418 mg                           |
|        |               |             |              |                     |                     |                               |                     | 3.1 g        |                                  |
| 18火    | 赤飯 おひたし       |             | 小豆           |                     | 小松菜,人参              | はくさい                          | 米,もち米               | 黒ごま          | 791 kcal                         |
|        | ★鶏のから揚げ       |             | 鶏肉           |                     |                     | しょうが,にんにく,ねぎ                  | でんぷん,小麦粉            | あげ油          | 26.3 g                           |
|        | 生麩のすまし汁       |             | 絹ごし豆腐        |                     | 三つ葉                 |                               | 生麩                  |              | 363 mg                           |
|        | ★いちご          |             |              |                     |                     | いちご                           |                     |              | 3.2 g                            |
| 21金    | ごまご飯          |             |              |                     |                     |                               | 米,もち麦               | 白ごま          | 781 kcal                         |
|        | 鮭のみりん焼き       |             | 生鮭           |                     |                     |                               |                     |              | 26.4 g                           |
|        | 切り干大根の含め煮     |             | 油揚げ          |                     | 人参,さやいんげん           | 切干大根,干椎茸                      | 上白糖                 |              | 425 mg                           |
| 鶏団子みそ汁 |               | 鶏ひき肉,生揚げ,みそ |              | 人参                  | しょうが,ねぎ,ごぼう,大根,はくさい |                               |                     | 2.3 g        |                                  |
| 24月    | 麻婆豆腐丼         |             | 豚ひき肉,みそ,豆腐   |                     | 人参,にら               | しょうが,にんにく,干椎茸,ねぎ              | 米,もち麦,上白糖,でんぷん      | 油,ごま油        | 876 kcal                         |
|        | 糸寒天サラダ        |             | ささみ          | 糸寒天                 | 人参,小松菜              | キャベツ,ねぎ                       | 上白糖                 | ごま油,白ごま      | 26.3 g                           |
|        | フルーツヨーグルト     |             |              | ヨーグルト               |                     | みかん缶,もも缶,パイナップル缶              | 三温糖                 |              | 528 mg                           |
|        |               |             |              |                     |                     |                               |                     | 2.6 g        |                                  |

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。

※「★」の付いている料理は各クラスからのリクエストメニューです。楽しんで食べてください。